



«МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛИЦЕЙ № 6 ИМЕНИ АКАДЕМИКА Г.Н.
ФЛЁРОВА»

Тема: Нормативно-тестирующая часть ВФСК

Матлахова Ирина Владиславовна



Как уже известно, в марте 2013 года Президент России Владимир Путин предложил возродить физкультурный комплекс ГТО ("Готов к труду и обороне") в новом формате.

Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (официальный интернет-портал <http://www.pravo.gov.ru>, 25.03.2014) Правительство Российской Федерации п о с т а н о в л я е т:

1. Утвердить Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Установить, что Министерство спорта Российской Федерации является ответственным исполнителем – координатором введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в новом формате.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году. Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО. Согласно подписанному президентом указу "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", план мероприятий по внедрению комплекса будет утвержден до 30 июня 2014 года. "Ввести в действие с 1 сентября 2014 г

Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

В поручении президента сказано, что выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса станет обязательным условием «получения положительной аттестации по предмету «физическая культура» в образовательных учреждениях».

Ещё раз подчеркну, ВФСК - это программная и нормативная основа физического воспитания граждан, в которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Новый Комплекс ГТО должен:

- предусматривать обязательную и необязательную части (тесты по выбору),
- включать в себя тесты и нормативы, связанные с эффективным трудом в разнообразных условиях и с задачами военной подготовки.

В какой форме может осуществляться «привязка» будущего Комплекса к профессионально-прикладной подготовке? Во-первых, за счет включения в него необычных тестов, вызывающих интерес из серии «смогу - не смогу?». Во-вторых, за счет использования научно-обоснованных нормативов, связанных с эргономикой трудовой деятельности. Бег с грузом, преодоление препятствий и подобные двигательные задачи «военного» характера тоже могут найти свое место в будущем Комплексе.

Ранее президент РФ Владимир Путин высказался за возвращение спортивных нормативов, аналогичных советским ГТО и развитие занятий спортом в школьных учреждениях.

Министр спорта РФ Виталий Мутко об изменениях в нормативы норм ГТО 2014:

“Мы внесли более 300 изменений. Введены несколько новых степеней от 6 до 70 лет, разработана система тестирования, включающая от 3 до 8 обязательных нормативов, предложено до 40 различных испытаний. Он ещё будет совершенствоваться. Мы даём возможность регионам России включить

национальные виды спорта. Очень хочется, чтобы Комплекс стал бы неким локомотивом развития физической культуры и спорта в стране и смог бы убедить большинство людей в том, что спорт – это здоровье. Именно убедить, а не заставить из-под палки”.

Организационные вопросы внедрения нового Комплекса ГТО ждут своего решения. Прежде всего, это касается системы регулярного обновления содержательной, нормативной и методической части, наличия в нем региональной специфики, аспекта «добровольности или обязательности» выполнения нормативов и т.д.

Особое значение имеет вопрос безопасности сдачи нормативов, методические аспекты подготовки к соревнованиям, их организация и проведение. Официальный медицинский допуск, информация-предостережение участникам, т.е. перечень относительных и абсолютных противопоказаний, система «расписок» как вариант оформления «информированного согласия» на участие в сдаче тестов, проведение стандартного медицинского экспресс-теста перед стартами или обязательное выполнение предварительной разминки – все это возможные варианты «медицинской части» организации соревнований.

На фоне большого числа официальных тестовых программ, используемых в различных регионах нашей страны, необходимость широкого обсуждения будущего Комплекса ГТО очевидна. Федеральное Государственное Учреждение Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ФГУ ВНИИФК) представил свой вариант Положения о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и защите Отечества». Оно может быть изменено и дополнено за счет элементов апробированного опыта этой работы во многих регионах нашей страны. Такая программа физкультурной подготовки апробируется в ряде городов . Это - Ярославль, Москва, Кузбасс, Екатеринбург, Брянск, Пенза...

Опыт внедрения комплекса ГТО в вышеназванных школах показывает, чтобы сдать на серебряный значок, надо иметь физическую подготовку, соответствующую оценке 4-5 на школьном уроке физкультуры, золотой значок – это оценка выше 5 баллов. Важно, чтобы к показателям нужно было стремиться, чтобы они не давались легко, но были достижимы! Также в нормах ГТО четко прослеживается преемственность, есть книжка, в которой указано, с какой скоростью учащийся пробежал дистанцию 100 метров год назад, два года назад. Нормативы на данный момент – это не что-то раз и навсегда принятое. Показатели отслеживаются и корректируются.

Как мы уже знаем ВФСК планируется к включению в новый образовательный стандарт по физкультуре. По предложению Минобрнауки тесты и нормы ГТО могут стать основой единого государственного экзамена (ЕГЭ) по дисциплине «физическая культура».

В настоящее время в проекте ВФСК предполагается следующая структура:

Структура Комплекса

Нормативно-тестирующая часть	Спортивная часть
Блок нормативных требований Блок видов испытаний Оценка уровня общего физкультурного образования Рекомендации к недельным двигательным режимам Оценка овладения прикладными умениями и навыками	Разрядные требования для различных видов многоборий полиатлона и других видов спорта, входящих в ЕВСК (в том числе национальные и этнические)

Понятно, что, если есть нормативы, то хочешь - не хочешь, ты должен заниматься, осваивать эти нормативы, летом тренироваться, чтобы сдать ВФСК. Чтобы Комплекс заработал, нам с вами необходимо вовлечь наших ребят в процесс тестирования своего физического состояния, объясняя школьникам, что сегодня быть успешным без физического здоровья невозможно.

Конечно, возникает вопрос, зачем нам вводить нормы ВФСК, если есть "Президентские состязания"? Отличие, на мой взгляд есть, программа спортивно-оздоровительных соревнований "Президентские состязания" едины для всех, а в нормах ВФСК выбор видов испытаний будет осуществляться учащимся самостоятельно, но для каждой ступени Комплекса будет определено количество видов испытаний, обязательных для сдачи нормативов. Я думаю, что Комитет по образованию и молодежной политике ЭМР должен будет предоставлять общеобразовательным учреждениям право замены одного или нескольких видов испытаний (плавание, лыжи, стрельба и др.) в зависимости от материально-технической базы общеобразовательного учреждения. К тому же в новом Комплексе будет существовать система поощрения – значки, золотые и серебряные, которые заработать будет не так-то просто, также будет предусмотрено отражение результатов Комплекса в аттестации обучающихся.

Нормативы ГТО («Готов к труду и обороне») в России начнут вводить в 2014 году и будут разработаны для различных возрастных групп, причем физкультурой должны заниматься все школьники, даже те, у кого есть ограничения по здоровью, комплекс должен быть рассчитан на подготовленного человека.

Основу ступеней Комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.), способностей учащихся общеобразовательных учреждений на основе сдачи нормативов физической подготовленности, выполняемых на учебных занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, где учитель объясняет учащимся смысл и содержание каждого из упражнений, технику их выполнения, возможные

погрешности, проведения показательных тренировочных занятий по развитию общей выносливости, силовой выносливости, максимальных силовых возможностей, гибкости.

Блок видов испытаний Комплекса

Испытания (тесты) Комплекса

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100 м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, либо кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
11. Турпоход

Новые испытания (тесты) Комплекса

1. Стрельба из пневматической и электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей
7. Рывок гири 16 кг

-бег на короткие дистанции - определение развития скоростных возможностей;
-бег на длинные дистанции - определение развития выносливости;
-челночный бег - определение развития скоростных возможностей и координации движений;
-подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине - определение развития силы и силовой выносливости;
-прыжки в длину (с места и с разбега) - определение скоростно-силовых возможностей;
-наклон вперед с прямыми ногами - определение развития гибкости;
- рывок гири - определение силовой подготовки;
-плавание - владение прикладным навыком;
-пулевая стрельба - владение прикладным навыком;
-лыжные гонки - владение прикладным навыком;

- метание мяча в цель (или мяча и гранаты на дальность) - владение прикладным навыком;
- туризм - владение прикладными навыками.

Оценка овладения прикладными умениями и навыками

В новый комплекс ГТО входят все виды физических упражнений с овладением прикладными умениями и навыками, особенное значение имеют физические упражнения прикладного характера:

- плавание;
- пулевая стрельба;
- лыжные гонки;
- метание мяча в цель (или мяча и гранаты на дальность);
- туризм.

Например, туризм (в зависимости от ступени) - это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. Школьные туристские отряды участвуют в походах, соревнованиях, слетах. Во время туристических походов оцениваются туристические навыки в соответствии с возрастными требованиями.

Таким образом, обсуждая сегодня проект "Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса", перед нами, дорогие учителя физкультуры, стоит задача внести конкретные предложения по структуре и содержанию нового Комплекса, особенно в нормативно-тестирующей части.

Сегодня учителя физической культуры должна волновать методическая сторона реализации ВФСК! В ВФСК мы увидели предложенные новые виды испытаний такие как, рывок гири, прыжок в длину с разбега, стрельба, тройной прыжок. Это накладывает соответствующую ответственность на уровень профессионального мастерства учителя физической культуры. Многие учителя не могут качественно реализовывать даже ограниченные виды двигательной активности. И это видно на школьных соревнованиях. Поэтому определенное волнение вызывают сложные виды. Такие как стрельба, тройной прыжок, прыжок в длину с разбега, рывок гири. Поэтому необходимо разработать подробные методические рекомендации к реализации содержания нормативных испытаний на федеральном уровне с учетом техники безопасности и врачебно-педагогического контроля. Считаю, что обязательным так же является наличие необходимого количества медицинского персонала в школах, а именно врача, медсестер, необходимого медицинского оборудования для проведения диагностики в школах. Так же очень важно на предварительном этапе перед поступлением в школу, и во время учебы в школе проводить не поверхностный медицинский осмотр учащихся, а более углубленный, так, чтобы все участники образовательного процесса (ребенок и его

родители, учителя, администрация) могли видеть реальную динамику, а учителям давались подробные рекомендации от врача (-ей) в отношении учащихся по их здоровью. Очень хорошим подспорьем учителям физической культуры будет обязательная оснащенность компьютерной техникой на рабочих местах, для автоматизированного анализа с помощью программ Excel, для быстрого подведения итогов и результатов испытаний. Ни для кого не секрет, что отчетностями учителя "завалены".

Для новых видов необходима материальная база и оснащение, и самое главное, наличие педагогов профессионалов своего дела, которые знают физкультуру и спорт не по книжкам и спортивным передачам, а имеют практический и спортивный жизненный опыт, выбравшие своей профессией физическую культуру по призванию.

Несомненно, нормативы должны будут учитывать особенности детей, учитывать особенности разных групп здоровья. Большое внимание при их разработке должно уделяться переподготовке учителей.

«Если учитель физкультуры поставит сдачу нормативов как обязательку, то это дело очень плохое. Он должен делать так, чтобы это открывало новые возможности для организма», - заметил директор департамента Минобрнауки Александр Страдзе.

Нам с вами, уважаемые коллеги, реализовывать новый Комплекс уже в ближайшее время. Каким будет ВФСК, зависит во многом от нас!

Десятый физкультурно-спортивный форум ГТО состоялся 7-10 августа 2014 года в парке Победы на Поклонной горе и был приурочен ко Дню физкультурника и важнейшему событию в истории России - официальному введению с сентября 2014 года Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рамках Форума была организована масштабная презентация Комплекса ГТО с целью дать ему официальный старт, а также на практике продемонстрировать гражданам его потенциал и возможность быть современным, востребованным у молодежи.

**Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся
общеобразовательных учреждений
«Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»**

Виды испытаний по ступеням нормативов

I ступень

1-2-й классы (6-8 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег 3 раза×10 м (с)	9,8	9,1	10,4	9,6
2.	Бег 30 м (с)	6,4	5,7	6,5	5,8
3.	Бег 1000 м	без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	100	110
5.	Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток (попаданий, раз)	3	4	3	4
6.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (раз)	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
7.	Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	без учета времени	8,30	без учета времени	9,00
8.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	10	15	10	15

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1	2	3	4	5
Количество видов испытаний в возрастной группе	8	8	8	8
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	5	6	5	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

II ступень
3-4-й классы (9-10 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1	2	3	4	5	6
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
1	2	3	4	5	6
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени
10.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	25	50	25	50

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

III ступень

5-7-й классы (11-13 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	Диплом отличника
1	2	3	4	5	6
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
1	2	3	4	5	6
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени
10.	Стрельба из пневматической винтовки - упражнение ВП-1, 10 выстрелов, с упора (очков)	55	65	52	62
11.	Плавание, вольный стиль 50 метров	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	в соответствии с возрастными требованиями			

IV ступень

8-9-й классы (14-15 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	Диплом отличника
1	2	3	4	5	6
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00	9,20	12,00	10,30
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00	18,00	-	-
		-	-	15,00	14,30
1	2	3	4	5	6
10.	Плавание, вольный стиль 50 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки - упражнение ВП-2, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	в соответствии с возрастными требованиями			

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки

V ступень
10-11- й классы (16-17 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1	2	3	4	5	6
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
1	2	3	4	5	6
1. 3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
1. 4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00
11	Плавание 50 м (мин)	без учета времени	0,46	без учета времени	1,00
12	Стрельба из пневматической винтовки - упражнение ВП-2, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков	в соответствии с возрастными требованиями			

Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	8	9	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.

Литература и информационные сайты:

"Российская газета" - www.rg.ru

<http://www.pravo.gov.ru>

- 1) 1. История физической культуры и спорта. В.В. Столбов, Л.А.Финогенова, Н.Ю.Мельникова / Учебник под ред. В.В.Столбова - 3-е изд, перераб. и доп.
- 2) Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2010.
- 3) Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013
- 4) Силовые тренировки - Избавься от заблуждений. Автор: Фалеев А.В.2006.